Пейте на здоровье (Напитки из овощей, ягод и фруктов)

Н Н Логинова

SHOUT
SHARE
IT

- Логинова Н Н
  - ○

Логинова Н Н
Пейте на здоровье (Напитки из овощей, ягод и фруктов)

Н.ЛОГИНОВА

Пейте на здоровье

(Напитки из овощей, ягод и фруктов)

Слово "напиток" появилось в русском языке не столь давно - в начале прошлого столетия. Слово это исконно русское, образовалось от глагола "напитать", то есть насытить, накормить. И напитками в России называли первоначально только те безалкогольные жидкости, которые были сытными и питательными. "Кофей напитчив" указывается, например, в словаре Даля. Этим, видимо, и объясняется выражение "откушать чаю". Почти все русские напитки оригинальны и не повторяются ни в одной другой национальной кухне. Это сбитень, квасы, меды, морсы, водицы, лесные чаи, рассолы. Одни использовались как напитки настольные для заливания блюд из мяса и дичи, сладких каш, другие как самостоятельные - сбитень, меды. Одни согревали холодными северными зимами, другие освежали, тонизировали и приходились кстати в денек жаркий или для утоления жажды в русской бане. Но есть в русских напитках и общее - всегда натуральные продукты и высокая питательная ценность. Основу одних составляют овощные, ягодные и плодовые соки, других - мед и молоко.

Напитки из овощей

Морковь

Уже четыре столетия употребляется этот богатейший витаминами и каротином, незаменимый в наши дни овощ - морковь. В старину считали ее лакомством гномов. Существовало такое поверье: отвезешь в лес вечером миску с пареной морковью - утром на том же самом месте найдешь слиток золота.Так щедро, считали, гномы заплатят за любимое лакомство. Морковный сок прежде назначали доктора при нарушении сердечной деятельности, заболеваниях глаз, при воспалении в полости рта, при простудных заболеваниях, недостатке молока у кормящих мам. Способствует он и удалению камней из мочевого пузыря, для чего пить его надо по столовой ложке 3-4 раза в день.

Напиток морковный. Для морковного напитка вскипятите и охладите полтора стакана воды. Килограмм моркови (лучше, если это будет каротель) тщательно очистите щеткой, натрите на

мелкой терке, отожмите сок, размешайте с водой и приправьте по вкусу солью, соком лимона и двумя столовыми ложками меда. Приготовленный напиток украсьте мелко порубленным укропом.

Напиток из моркови и капустного рассола. Морковь (750 г) натрите на мелкой терке. Отожмите сок, размешайте с двумя стаканами рассола квашеной капусты и стаканом охлажденной кипяченой воды, добавьте мелко нарубленную половинку дольки чеснока и столовую ложку измельченного зеленого лука. Приправьте по вкусу солью и сахаром, а затем тщательно размешайте. Напиток может быть и без чеснока.

Напиток из моркови и сельдерея. Вскипятите и охладите стакан воды. По полкило моркови и сельдерея, тщательно вымытого, натрите на мелкой терке. Затем отожмите сок сквозь полотно или марлю. Полученный сок смешайте с водой, приправьте по вкусу солью, сахаром и лимонной кислотой. Добавьте мелко нарубленную зелень петрушки.

Напиток "Морковка". Этот напиток хорошо приготовить детям. Одну-две средних морковки натрите на мелкой терке. Полученную массу, сто граммов теплого молока и две чайные ложечки сахара смешайте в миксере, вылейте в стакан и подавайте с чайной ложкой.

Коктейль "Морковно-сметанный". Смешайте яичный желток с растительным маслом, лимонным соком и жидкой сметаной. Посолите и поперчите по вкусу, а можно и подсластить. Очищенное яблоко натрите на терке и введите в смесь так, чтобы оно не потемнело. Туда же добавьте натертую на мелкой терке морковь. Сметаны потребуется сто граммов, две столовые ложки растительного масла, остальное по вкусу.

Коктейль "Красная шапочка". Килограмм моркови натереть на мелкой терке, залить половиной стакана холодной воды, оставить на два часа. Затем отжать через марлю, добавить клюквенный сок (около стакана), сок одного лимона или пол чайной ложечки лимонной кислоты, сахар по вкусу, взбить веничком.

ПОМИДОРЫ

Первых европейцев, вступивших на берег Южной Америки, среди прочих заморских диковин поразили растущие на маленьких кустиках ярко-красные "яблоки". Местные жители выращивали их с незапамятных времен и называли томатом - отсюда и русское название "томаты". Ранее других в Европе заинтересовались диковинкой французы и итальянцы они-то и переименовали растение в "помид-аро" (золотые яблоки). Однако долгое время считались они ядовитыми, служили лишь декоративным украшением беседок, красовались в горшках среди комнатных растений, а у нас в России и Англии выращивались в

оранжереях среди экзотических цветов. К нам попали они в 1780 году, когда посол Екатерины II вывез из Франции несколько ящиков диковинных плодов. В истории помидоров известен такой курьезный случай. Штабной повар североамериканских повстанческих войск Джеймс Бейли, ярый противник борьбы за независимость, решив оказать услугу королю Англии Георгу, пытался отравить генерала Вашингтона, подав ему на обед жаркое, сдобренное мясистыми красными плодами. Вашингтон после этого обеда прожил еще 23 года, стал первым президентом США, а Бейли, испугавшись расплаты за совершенное "преступление", покончил жизнь самоубийством. Одними из первых начали употреблять томаты в пищу португальцы и итальянцы. Теперь этот овощ в почете у всех народов.

Напиток помидорный. Полкило помидоров вымыть, раздавить и протереть сквозь частое сито или отжать сок в соковыжималке. Вскипятить, охладить и размешать с соком из помидоров два стакана воды. Приправить по вкусу солью и сахаром. Охладить и подавать в стаканчиках. Можно украсить зеленью петрушки или сельдерея.

Молоко с помидорами. Пол-литра молока, 150 г мелко нарезанных помидоров, порубленная луковица, сок половины лимона, по щепотке соли, сахара - вот все, что нужно тщательно размешать или взбить миксером, чтобы получился этот оригинальный коктейль.

Томатная смесь. Два стакана томатного сока смешайте с соком из половинки лимона, добавьте щепотку сахара, несколько капель острой соевой приправы.

Из помидоров и сельдерея. Листьями сельдерея (в русский язык название пришло из греческого) древние греки украшали комнаты в дни праздников. Венки из листьев сельдерея надевали победителям на спортивных состязаниях. Вареные корни применяли при обморожении, а масло из семян рекомендовали для улучшения пищеварения. Полезен он при дерматитах, крапивнице, отеках сердечного происхождения. Хорош сельдерей и как приправа в кулинарии. Тщательно вымыть 750 г помидоров и полкило сельдерея. Отжать сок и прибавить полтора стакана охлажденной воды, 80 г мелко порубленного репчатого лука. По вкусу приправить солью и сахаром. Напиток можно приготовить и без соковыжималки. Обмытые помидоры протереть сквозь частое сито. Очищенный сельдерей натереть на мелкой терке, залить кипяченой теплой водой, оставить на 30 минут. Процедить, отжать сок, соединить с протертыми помидорами, ' прибавить мелко нарубленный лук и приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Добавить зелень петрушки.

Из помидоров с зеленым луком и яйцами. Два стакана томатного сока и полтора стакана охлажденного кипятка влить в смеситель, добавить два желтка и две столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука. Размешать, приправить по вкусу солью и перцем. Напиток можно также взбить веничком.

Напиток из томатного сока. В смеситель влить два стакана томатного сока, полтора стакана охлажденного кипятка, столовую ложку растительного масла и такое же количество мелко нарубленного укропа. Приправить по вкусу солью и сахаром, размешать. Перед подачей охладить, разлить в стаканчики.

Свекла

Родиной свеклы считается древний Вавилон. Однако к нам название этого овоща пришло из греческого языка - от слова "сеуклон". Свекла у древних персов считалась символом ссор, раздора и сплетен. Хотевший насолить сопернику или недругу тайно подбрасывал ему в дом ветвистую дикорастущую свеклу. Своеобразен был в древности обычай и у саксов. Угодного жениха, приехавшего свататься в дом невесты, угощали киселем, ну а если желали, чтобы убирался восвояси, - поднесут вареную свеклу. Греки же, наоооpот, очень ценили этот овощ. Даже благодарственные подношения делали в виде серебряной свеклы. На Руси издавна почтительно относились к свекле. Свекольный сок применяли при зубной боли, кровотечениях, заболеваниях легких. От цинги, например, и насморка на Крайнем Севере спасались тоже свеклой. Из нее детишкам и по сей день в русской печи делают "вяленицу" и "паренку", не уступающую "жвачке" и куда как ее полезней. Современные врачи также не обошли свекольный сок своим вниманием. Его рекомендуют при анемии, запорах, болезнях печени, атеросклерозе и как общеукрепляющее средство. Обычно сок пьют по полстакана в день за 15-20 мин до еды в течение длительного времени. Но куда как приятнее употреблять этот сок в составе напитков и коктейлей.

Напиток свекольный. Сырую свеклу (с полкило) измельчить, залить охлажденной кипяченой водой и в закрытой посуде оставить часов на двенадцать. Процедить, добавить лимонную кислоту и сахарный сироп из четырех столовых ложек песка. Напиток охладить.

Свекольный квас. Полкило свеклы, вымытой и очищенной, мелко нарезать, уложить в глиняный горшочек и залить кипятком. Добавить 20 г сахара и корку ржаного хлеба. Прикрыть марлей или салфеткой и оставить в теплом помещении дней на пять. Затем сок процедить сквозь марлю и слить в чистые ошпаренные бутылки. Свекольный квас можно сохранять в

холодном помещении несколько дней. Квас приправить по вкусу солью и сахаром, посыпать зеленью укропа или петрушки.

Напиток "Северный". Парочку соленых огурцов очистить от кожицы, натереть на мелкой терке или мелко порубить. Два сырых желтка размешать со столовой ложкой растительного масла. К литру свекольного кваса добавить натертые огурцы и желтки, размешать в смесителе или веничком. Приправить по вкусу солью, сахаром. Перед подачей добавить мелко нарезанного зеленого лука. Вместо соленых огурцов можно употребить и свежие.

Напиток "Монастырский". Непременное условие употребления этого напитка: компоненты хорошо перемешать и пить сразу. Возьмите две столовые ложки сока красной свеклы, стакан простокваши (можно кефира), чайную ложку настоя шиповника, сок смородины, рябины - все перемешайте.

Картофель

С картофелем - "земляной шишкой" связано множество забавных былей и небылиц. Рассказывают, например, что в Англию из Америки привез его в XVI веке некий английский адмирал. Дома решил угостить заморской диковиной друзей, а повар по незнанию поджарил не клубни, а ботву. Гости нашли блюдо отвратительным, и рассерженный адмирал приказал сжечь картофельные кусты. А вскоре в золе обнаружили испекшиеся клубни, очень вкусные. С тех пор якобы и началось распространение картофеля в Англии. Это лишь одна из многих легенд. Труден был путь картофеля и на русский стол. Даже в жестокие голодные годы народ-упорно не желал допускать на свой стол иноземный продукт "чертово яблоко", "нечистые плоды преисподней". И еще в середине прошлого столетия по многим губерниям прокатывались волны "картофельных" бунтов. Но шло время, и картофель из нежеланного "гостя" превратился в полноправного хозяина на нашем столе, потеснив брюкву и репу... И буквально за несколько десятилетий произошел настоящий переворот в русской кухне. "Картофель - хлебу подмога", - стал утверждать народ. В состав напитков картофель вхож не часто, а жаль. Помимо того, что вкусен этот овощ, он еще и полезен - это настоящая химическая лаборатория. Это и антицинготнос средство, оказывает он благотворное действие при гастритах и повышенной кислотности, рубцует язвы, снижает кровяное давление. Картофель в народной медицине (сырой, конечно) прикладывают к пораженной при ожогах коже, при экземах. А вдыхание пара, полученного от только что сваренного овоща, - верное средство от катара верхних дыхательных путей. Сваренный "в мундире", очищенный и растертый со сметаной -

отличная маска для лица, обожженного солнцем. Одним словом, нс забывайте про картофель - верного помощника вашего здоровья.

Напиток томатный с картофелем. Две картофелины очистите, залейте горячей подсоленной водой, отварите и протрите вместе с отваром. В охлажденный картофельный отвар добавьте два стакана томатного сока, соль. Подают напиток в холодном виде. Можно мелко покрошить в разлитый по стаканам напиток мелко порубленный чеснок или укроп.

Напиток "Рязаночка". Вы отваривали очищенный картофель. Не спешите выливать отвар. В полутора стаканах его сварите пару морковок, луковицу, сельдерей, петрушку, порей. Процедите, охладите. Размешивая, постепенно введите в отвар полстакана сметаны, взбейте веничком. Добавьте мелко порубленной свежей зелени, посолите по вкусу. Напиток можно подавать в бульонных чашках вместо супа. Сытно и вкусно.

Петрушка

Украшенное петрушкой блюдо сразу же становится аппетитней. Но весом и перечень целебных достоинств травянистого двулетника, названного жителями Древней Эллады и Рима за неприхотливость "петроселиниум" - "растущее на камне", а еще и "горный сельдерей". Поляки, сохранившие латинский корень "петр", стали ласково величать его петрушкой. А вот в Древнем Египте, а затем и в Греции растение это являлось символом горя. Венки из петрушки надевали на голову в знак печали. Прошли века... Иным стало и отношение к петрушке. В кулинарии теперь она незаменима, открыты и ее лечебные свойства. Свежие листья прикладывают к местам укусов комаров, пчел, ос. Отвары и настои плодов применяют при некоторых женских болезнях, в качестве мочегонного средства при водянке, камнях в почках. При различных заболеваниях глаз сок ее используют по 2-3 столовые ложки 2 раза в день. Так что каждая веточка этого чудо-растения помогает вашему здоровью.

Напиток "Тройка". Нарезать свеклу ломтиками, яблоки - четвертинками, удалив сердцевину, морковь кружками и отжать (поочередно) в соковыжималке сок. Все соединить. Приправить по вкусу солью и сахаром, И не забыть добавить в напиток мелко нарезанную зелень петрушки.

Напиток "Петрушка". Смешать в смесителе 50 г сока петрушки со 100 г молока, одним яичным желтком. Отжать в готовый напиток сок одного лимона.

Напиток "Фантазия". Столовую ложку отваренной фасоли разотрите хорошенечко и смешайте с двумя столовыми ложками томатного сока, ложкой кефира. Добавьте ваниль на кончике

ножа и чуть-чуть петрушки.

Напиток "Осенний". Отожмите поочередно сок из полкило моркови, двухсот пятидесяти граммов петрушки, тридцати граммои сельдерея. Сок из овощей соедините со свекольным квасом, размешайте и приправьте по вкусу солью и сахаром. И опять же прибавьте мелко нарубленной зелени петрушки.

Огурцы

Среди любителей овощных напитков огурцы долго считались бесполезными. Однако уже несколько тысячелетий назад их использовали с лечебными целями сначала в Индии, а затем в Египте. В странах Ближнего Востока одно время считались они изысканной пищей. В Турции даже живет старинная легенда (а возможно, и быль): в далекие времена, когда огурцы только-только начали появляться в стране, жестокий и жадный султан Магомет Второй приказал однажды вспороть животы своим придворным, дабы узнать, кто съел один из присланных ему в подарок огурцов. Первые печатные сведения об огурцах на Руси относятся к началу XVI века, хотя в это время они уже широко использовались в питании всех слоев населения. К нам этот овощ попал, скорее всего, из Греции. Оттуда заимствовано и его название, что означало "неспелый, несозревший". Сейчас сок из огурцов рекомендуется пить как обезболивающее и успокаивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе, кашле, плохом состоянии зубов и десен, при отеках сердечного происхождения. Огуречным соком протирают кожу для удаления угрей и веснушек, пигментных пятен и загара. Напитки, где компонентом становится и огурец, делают кожу лица эластичной, свежей.

Напиток из томатного сока и свежих огурцов. Двести граммов свежих огурцов натереть на мелкой терке (предварительно очистив от кожуры). Два стакана томатного сока взбить с двумя желтками и нарубленным зеленым укропом, приправить по вкусу солью и перцем. Напиток разлить по стаканам, охладить. Перед подачей размешать с натертыми огурцами.

Коктейль "Огуречный". Смешать по сто граммов огуречного и морковного сока, пятьдесят граммов сока сельдерея. Разлить по стаканам и добавить несколько кубиков льда.

Напиток "Ярославский". Парочку огурцов очистить и натереть на мелкой терке. Положить в огуречный рассол (1 стакан). Две столовые ложки томатной пасты развести с двумя стаканами охлажденной воды и размешать с огурцами в рассоле. Приправить по вкусу солью и сахаром. Добавить две столовые ложки нарубленного зеленого лука.

Тыква

Нами почему-то незаслуженно забывается тыква. Еще за три тысячелетия до нашей эры жителям Мексики и Египта была она хорошо знакома. В Европу тыква попала лишь в середине XVI века, но только в прошлом столетии это урожайнейшес растение с крупными шаровидными или овальными плодами получило всеобщее признание. На русском столе этот овощ стал тогда тоже очень желанным - все старинные справочники прошлого отдают ему должное. Еще бы! Мало того что вес плода достигает порой двух-трех пудов, в водянистой мякоти тыквы имеются углеводы, микроэлементы, каротин, витамины, пектиновые вещества, и потому используют се в диетическом питании при ожирении, атеросклерозе, заболеваниях желудка, сердца, расстройствах нервной системы, как противорвотнос при беременности. Хорош тыквенный сок при бессоннице.

Напиток из тыквы и соленых огурцов. Тыкву весом с килограмм натереть на терке и отжать сок сквозь марлю или в соковыжималке. Три соленых огурца очистить, натереть на терке или мелко нарезать. Сок из тыквы размешать с огурцами и стаканом рассола квашеных огурцов. Все размешать, приправить по вкусу солью, сахаром, перцем. Для детей напиток приготовляется без перца.

Напиток "Горлянка". "Горлянка" - это тоже название тыквы, употребляемое на юге России. А название это произошло от того, что употреблялась тыква там при болезнях горла. 750-граммовую тыкву вымыть, очистить, ополоснуть. Отжать сок. Размешать с двумя стаканами томатного сока и мелко нарезанным зеленым луком. Приправить по вкусу солью, сахаром, перцем. Напиток "Тыквица". Этот напиток традиционсн в Вологодской губернии.

Тыкву весом килограмм мелко порубить и отжать сок сквозь сито. Добавить половину стакана клюквенного соку и столько же охлажденной воды. Добавить клюкву, протертую сквозь частое сито, приправить по вкусу солью и сахаром.

Напиток из свекольного кваса и тыквы. Полкило тыквы натереть и отжать сок. Смешать с неполным стаканом свекольного кваса, приправить по вкусу солью и сахаром, добавить измельченную зелень укропа. Это отличный напиток для детей.

Напиток из тыквы и лимонного сока. Пятьсот граммов тыквы мелко порубить. Положить в глиняный, ошпаренный кипятком горшок, залить кипятком. Прикрыть и оставить на три часа. Процедить сквозь частое сито. Тыкву, оставшуюся на сите, отжать. Приправить напиток по вкусу лимонным соком, солью и сахаром.

Напиток тыквенно-яблочный. Отжать сок из тыквы весом 750 г. К соку добавить стакан кипяченой воды, уже приостывшей,

приправить по вкусу сахаром. При желании можно добавить пюре из шиповника или лимонного сока. Охладить и подавать.

Напиток из тыквы и черники. Из килограммовой тыквы отжать сок (если тыква достаточно мягкая, нарезать ее ломтиками и протереть сквозь сито). Размешать сок с двумя стаканами сыворотки, охладить. В наполненные стаканы прибавить ягоды черники. Сахар по вкусу.

Напиток "Тройка". Тыкву весом в полкило, два кисло-сладких яблока вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок в полотняном мешочке или сквозь марлю. Вымытую ежевику протереть сквозь сито (500 г). Сок из тыквы и яблок размешать с протертой ежевикой и стаканом кипяченой холодной воды, приправить по вкусу сахаром. Охладить. Вместо питьевой воды можно употребить газированную - ее добавляют перед самой подачей на стол.

Напиток из тыквы и ежевики. Тыкву в пятьсот граммов нарезать ломтиками, удалив семена, пропустить через мясорубку. Добавить двести граммов ежевики и отжать сок в соковыжималке. Воду вскипятить (три стакана) со ста граммами сахара, охладить. Соединить с приготовленным соком. Приправить по вкусу лимоном или пюре из шиповника.

Капуста

Судя по археологическим находкам, капуста использовалась первобытными людьми уже в каменном и бронзовом веках. Одно из сказаний гласит: громовержец Юпитер, трудясь над разъяснением двух противоречивых изречений оракула, от страшного перенапряжения обливался потом. Несколько крупных капель скатились с чела отца богов на Землю. Вот из этих капель и выросла капуста. История простенькая, но чувствуется в ней то почтительное отношение, которое питали древние римляне к древнему овощу. В Египте ее возделывали еще в VI веке до нашей эры. Издревле была известна кочанная капуста и у нас на Руси. Название этого овоща было заимствовано из латинского языка от слова "капуциум" - "кочан капусты", который в свою очередь происходит от слова "капут" - "голова". В "Изборнике" Святослава 1073 года встречаем мы первое на Руси упоминание о капусте. В Смоленских уставных грамотах уже говорится, что смоленский князь Ростислав Мстиславич подарил в 1150 году своему другу Мануилу капустник - огород, где выращивали капусту. А уже "Домострой" (XVI век) давал подрооное описание, как капусту вырастить, уберечь от порчи и на что с пользой употребить. Русская кухня не мыслима без этого овоща. В старину во время длительных постов наряду с рыбой составляла она одно из нескоромных блюд. Не зря бытовала на Руси и поговорка "Капуста

не пуста, сама летит в уста" и еще "Хлеб да капуста лихого не попустят". Но особое место занимает квашеная капуста. Капитан Джеймс Кук, открывший Гавайские острова, приписывает успех открытия... кислой капусте ежедневная порция ее спасала моряков от цинги. Да и у нас осенью слышался стук сечек о корыта - квасили на Руси капусту... Еще как минимум за три столетия до вторжения Чингисхана. Квасят ее и поныне: с тмином, сельдереем, укропом и можжевельными ягодами. И, о чудо! рождается всякий раз новый вкус, кислый и приятный!..

Напиток из рассола квашеной капусты. Сто граммов репчатого лука надо мелко порубить или натереть на терке. К двум с половиной стаканам рассола квашеной капусты прибавить измельченный лук, полтора стакана охлажденного кипятка, столовую ложку томатной пасты, размешать. Приправить по вкусу солью, сахаром и перцем.

Напиток "Онежский". Приготовьте три стакана рассола квашеной капусты. Очистите дольку чеснока, натрите с солью и положите в рассол. Размешайте и оставьте минут на тридцать. Перед подачей на стол размешайте со стаканом морковного сока, добавьте мелко нарубленную зелень петрушки, по вкусу приправьте солью, сахаром и перцем.

Напиток "Ванюшка". Его можно рекомендовать детям, которые не хотят есть, - для возбуждения аппетита. Два стакана яблочного пюре размешать с таким же количеством рассола квашеной капусты, добавить две столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, приправить по вкусу солью и чутьчуть сахаром.

Напиток смешанный. Размешать тщательно все составные части: стакан рассола, по полтора стакана томатного сока и фруктового. Все остальное соль, сахар приправить по вкусу. Перед подачей охладить. Подавать в стаканчиках.

Напиток "Русь". Размешать два стакана сыворотки и столько же рассола из квашеной капусты, сильно охладить, добавить зелень петрушки, сахар по вкусу. Вместо петрушки можно добавить немного тмина толченого.

Напиток овощной с сывороткой. Стакан крепкого отвара, приготовленного из килограмма разных овощей, охладить, размешать с четырьмя стаканами сыворотки, смешанной со стаканом рассола, стаканом сметаны. Приправить по вкусу солью, сахаром. Охлажденный напиток подавать в стаканах. Напиток можно готовить и в меньшем количестве, соответственно поделив количество продуктов пополам.

Напиток "Донской". Этот освежающий напиток пришел к нам из восемнадцатого века с казачьего хутора Веселый, что на Дону.

В чашку капустного рассола всыпать по щепотке черного и красного перца, чайную ложку разведенной горчицы. Перед употреблением добавить половину чайной ложки питьевой соды.

Редька и редис

Быстро и безоговорочно завоевал популярность сок редьки, который используется при бронхитах, коклюше, при песке и камнях в почках или желчном пузыре. В быту часто для добывания сока пользуются простым приемом: в целой редьке выдалбливают ямку, куда кладут сахар или мед. После того как корнеплод пустит сок, его сливают и пьют по 3-4 чайной ложки в день. От такого сладкого эликсира здоровья не отказываются даже самые капризные малыши. Хорошо помогает сок редечный и для растирания больных суставов при ревматизме и подагре, для заживления ран и язв.

Напиток "Королевский". Две столовые ложки сока черной редьки, одно натертое яблоко, половину чашки яблочного сока смешивают с двумя столовыми ложками сметаны, добавляют немного смородинового сока. Напиток можно использовать и как лечебный.

Напиток "Карельский". Очищенную и вымытую редьку трут на мелкой терке, солят, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, рубленый желток, заливают сметаной и перемешивают. Дают немного постоять, добавляют квас и снова все перемешивают.

Напиток "Улыбка". Три стакана простокваши и половину стакана сыворотки охладить, перемешать венчиком, добавить пучок мелко порезанной редиски и столовую ложку измельченного зеленого лука и снова перемешать. Посолить по вкусу. Подавать сразу же, в высоких стаканах.

Напиток "Ростовский". Редьку весом с полкило хорошенько обработайте, отожмите сок в соковыжималке. Также отожмите сок из полкило яблок. Яблочный сок размешайте с 300 г готового томатного сока, приправьте по вкусу солью и сахаром. Подавайте в стаканчиках. Можно подать с газированной или минеральной водой.

Напитки из фруктов

Апельсины

Вечнозеленые апельсиновые деревья с овальными кожистыми листьями и белыми душистыми цветками были известны уже на заре возникновения человечества. Из стран Юго-Восточной Азии апельсины распространились в Индию, затем в Египет, Африку, Америку, а в Европу "золотые яблоки" завезли в XV веке крестоносцы из Палестины и долгое время величали их португальскими плодами. Сочные, красивые, пришлись они по вкусу многим знатным особам и подавались к столу как самый

изысканный деликатес. французские садоводы эпохи Ренессанса, вспомнив обычай древних римлян придавать созревающим апельсинам форму кубиков, вазочек, животных с помощью гипсовых формочек, видоизменили его и стали засахаривать плоды прямо на дереве, чтобы знатные вельможи могли лакомиться готовыми цукатами. По достоинству оценила "золотые яблоки" и русская знать. В 1714 году всесильный светлейший князь Александр Меншиков построил дворец с большими оранжереями (слово это пошло от французского "оранж" - апельсин), в которых выращивали апельсины, и дал ему название Ораниенбаум, что в переводе с немецкого - "апельсиновое дерево". Позднее Екатерина II приказала именовать дворец вместе со слободой городом Ораниенбаумом и даровала ему герб: оранжевое апельсиновое дерево на серебряном фоне. О целебных свойствах апельсинов хорошо знали уже средневековые медики, рекомендовали сок при цинге, болезнях почек и мочевого пузыря, расстройствах желудка и кишечника. Даже сдержанные скандинавы не могли скрыть свой восторг перед апельсинами и в народных сказаниях назвали их яблоками бессмертия, предохраняющими людей от болезней и старости.

Напиток апельсиновый. Вскипятить два с половиной стакана воды, всыпав предварительно половину стакана сахара. Охладить, Выжать сок из двух-трех апельсинов, оставив половину апельсина неотжатым. Сок перемешать с водой, прибавить половинку апельсина, нарезанного кружочками, и мелко натертую корочку четвертинки фрукта. Напиток налить в стаканы, положить в каждый по кусочку пищевого льда.

Апельсиновый напиток впрок. Нарежьте мелко кожуру шести апельсинов, залейте тремя литрами кипятка. Через сутки удалите кожуру из воды и пропустите через мясорубку. Снова опустите в подогретую воду и настаивайте опять сутки. Затем процедите настой через марлю, сложенную в несколько рядов. Подогрейте и растворите в нем два килограмма песку. Когда сироп остынет, добавьте в него шесть чайных ложечек лимонной кислоты и все размешайте. Сироп готов, различите в бутылки. Сироп получился очень крепким, это своеобразный полуфабрикат для будущего напитка. По мере употребления разводите его по вкусу охлажденной газированной или минеральной водой.

Напиток "Сладкая земля". Соедините сразу и тщательно размешайте: 200 г морковного сока, сок половинки апельсина, четвертинки лимона, чайную ложку меда и половину стакана кефира.

Напиток апельсиновый с молоком. Смешать в миксере половину стакана охлажденного молока с тридцатью граммами

апельсинового сиропа. Готовый напиток подавать в высоком бокале, сверху можно посыпать измельченным на терке шоколадом.

Лимопы

Во многих африканских странах уже стала привычной такая сцена: прохожий подходит к фруктовому ларьку, покупает лимон, надкусывает его и выдавливает сок в рот. Однако тут нет ничего странного. Так в Африке принимают "лекарство". Плод лимона считается здесь одним из самых эффективных антисептических средств. Он употребляется как лекарство в чистом виде и в составе различных снадобий вместе с овощами, минеральными веществами и другими добавками. Считается, что после укусов змей, пауков, скорпионов надо первым делом выжать сок в ранку. Заболело горло - следует прополоскать водой с лимонным соком. При желудочных отравлениях в этот раствор добавляют глину. Сок с медом помогает при гриппе. Если африканца беспокоят камни в почках, он за неделю доводит количество съедаемых за день лимонов до семи, а к концу следующей постепенно снижает рацион до одного. Беспокоит печень - несколько недель принимает цедру с соком. Африканские знахари считают лимон панацеей от цинги, болей в сердце, гипертонии и многих других недугов. Название "лимон" происходит от малайского "демо". Древняя легенда рассказывает, что любимец одного из кавказских царей, попав в немилость, оказался в тюрьме, где ему разрешили выбрать пищу по вкусу. Узник выбрал лимоны, сказав изумленной страже, что аромат лимона веселит мысли, кожура плодов и зерна полезны для сердца, в мякоти он находит пищу, а соком утоляет жажду. В старинных восточных рукописях есть упоминание о целебных свойствах лимона, который назначали при лечении ран и легочных заболеваний, а также как средство от отравлений. Авиценна считал лимон лучшим средством при болезнях сердца, желтухе, прописывал при беременности. Шли годы, росла популярность лимона. Его с успехом применяли во время эпидемий чумы, для лечения ревматизма, гангрены, лихорадки.

Напиток лимонный. Два желтка растереть с четырьмя ложками меда, смешать с соком из лимона и тремя стаканами пахты. Можно поступить иначе. Желтки растереть с медом, добавить пахту и сок из половины лимона. Оставшуюся часть нарезать тонкими ломтиками, положить в стаканы, подавать с кусочками льда.

Зимний напиток. Сто пятьдесят граммов лимонного сока сильно нагреть на огне, но не кипятить, затем снять, перелить в нагретый стакан, добавить двадцать граммов клубничного и

десять граммов лимонного сиропа и подавать на стол.

Напиток "Роскошный". Из одного белка взбить венчиком пену, добавляя малыми дозами две столовые ложки сахарного песку fi три желтка. Размешать со стаканом сливок, а затем с двумя стаканами яблочного пюре. Приправить по вкусу ванильным сахаром. Готовить лучше в миксере, закладывая все составные части одновременно. Напиток готовится из охлажденных продуктов, можно также подавать с кусочками пищевого льда.

Напиток "Лимпопо". Пару вымытых лимонов очистить, нарезать дольками, положить в смеситель. Добавить сто - сто пятьдесят граммов сахара и три стакана холодного кипяченого молока, включить смеситель на тридцать секунд. Разлить в маленькие стаканчики, подавать сразу. Если пьют напиток взрослые - с кусочками льда.

Напиток острый. Предварительно охладив, смешать в миксере пятьдесят граммов томатного сока, двадцать - лимонного, желток, добавить шашлычный соус или кетчуп (чайная ложка), соль и перец по вкусу.

Русский горячий пунш. Этот напиток хорош после зимней прогулки по лесу, на лыжах. Смешать в миксере 20 г ванильного сироаа, 2-4 гвоздички, 20 г лимонного сиропа, кусок лимонной корки, залить в стакане крепким горячим чаем.

Банановый напиток. Взбивают в миксере до пышной консистенции яйцо с лимонным сиропом (20 г). Нарезают тонкими ломтиками половину банана и добавляют его вместе с молоком (50 г) к взбиваемой смеси. Готовый напиток переливают в стакан со льдом и подают с чайной ложкой.

Напиток молочно-лимонный. Вымытые и очищенные лимоны нарезать дольками. Положить в смеситель, прибавить ложечку лимонной цедры, половину стакана сахарного песку, три стакана холодного кипяченого молока и четыре желтка. Включить смеситель на двадцать-тридцать секунд. Подавать в маленьких стаканчиках, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

Мандарины

Мандариновое дерево впервые завез в Италию в 1840 году неаполитанец Мишель Тенор. Кстати, это растение назвали так в Китае, потому что плоды его были доступны лишь богатым мандаринам. Как и апельсины, мандарины сразу пришлись по вкусу европейцам. Сначала они появились на юге Франции и в Италии, затем в других странах Европы с мягким климатом. Настой из кожицы плодов издавна использовали от легочных заболеваний.

Мандариновый напиток. Все компоненты: кефир (100 г), мандариновый сок (50 г), сироп шиповника (3 ст. л) взбивают в

электромиксере. Готовый напиток украсить долькой мандарина.

Напиток "Восторг". Смешать в миксере пятьдесят граммов мороженого, столько же охлажденного яблочного пюре и охлажденного мандаринового сока. Готовый напиток разлить по бокалам, украсить долькой мандарина.

Цитрусовый напиток. В сосуд положить три-пять кубиков льда, лимонный сок (20 г), мандариновый сок (20 г), клубничный сироп (30 г), половину яичного белка - все взбить, Затем смешанный напиток перелить в высокие стаканы, наполовину наполненные измельченным льдом, и разбавить минеральной водой (можно заменить газированной, приготовленной в сифоне). Готовый напиток перемешать ложкой, украсить ломтиком лимона или мандарина. Все компоненты непременно нужно перед приготовлением охладить.

Абрикосы

В 1 в.н.э. Рим был покорен невиданными плодами, доставленными с плоскогорий Армении, - сладкими и ароматными абрикосами. Много полезного содержится в них, а стакан абрикосового сока удовлетворяет суточную потребность человека в витамине А, значительное же содержание в нем железа определяет лечебную ценность этого сока для больных малокровием.

Абрикосовый напиток. В охлажденном сосуде смешать абрикосовый сок с мякотью (40 г), лимонный сок (10 г), половину яичного белка и три-пять кубиков льда. Полученный напиток перелить в высокий стакан, наполовину заполненный измельченным льдом, разбавить минеральной водой. Готовый напиток перемешать ложкой, украсить кружком лимона.

Напиток "Анна". Смешать в миксере стакан абрикосов без косточек с двумя столовыми ложками сахарной пудры, тремя яйцами, половиной стакана абрикосового сока и полутора стаканами молока.

Творожный напиток. Четыре столовые ложки творога, три сахара, пол-литра молока или кефира, два яйца и стакан приготовленных и мелко нарезанных свежих абрикосов смешать и разлить по стаканам.

Напиток "Лель". Смешать в электромиксере сто граммов молока, сорок граммов абрикосового сока и десять граммов мятного сиропа. Готовый напиток можно украсить веточкой мяты. По желанию напиток может быть и более густым. Тогда вместо абрикосового сока нужно использовать абрикосовое пюре. Предварительно все компоненты должны быть охлаждены.

Вишня

А какая хозяйка откажется от замечательного вишневого

сока? Родиной вишни считают город Карасунд на берегу Черного моря, откуда римский полководец Лукулл после победы над понтийским царем Митридатом в 680 году н.э. вывез плоды в Италию и способствовал распространению их по странам Европы. Сок вишни пьют для улучшения аппетита и пищеварения, как жаропонижающее при простуде и слабительное при хронических запорах. Имеются сведения о положительном эффекте вишневого сока при эпилепсии и заболеваниях нервной системы.

Напиток "Вишенка". Охлажденное молоко (80 г) смешать с вишневым соком с мякотью (50 г) и сахарным сиропом (20 г). Подавать с чайной ложкой.

Десерт "Любава". Бокал переворачивают ножкой вверх и обмакивают край в свекольный отвар (по высоте на 1 см). Затем погружают в мелкий сахарный песок, вращают, вынимают и слегка встряхивают. По краю бокала образуется розовый ободок. Все компоненты десерта предварительно охлаждают. Вишневый сок с мякотью (75 г), ягодный джем (10 г), два желтка, сливочное мороженое (50 г) взбивают минуту в миксере. Охлажденные белки взбивают в устойчивую пену. Взбитой пеной заполняют подготовленный бокал, оформляют взбитыми белками, тертым шоколадом, фруктами или вишенками.

Напиток "Ягодка". Все компоненты должны быть заранее охлаждены. Плодово-ягодное мороженое (50 г), тридцать граммов вишневого сиропа и пятьдесят граммов газированного напитка "Вишня" или "Клубника" взбиваются в миксере. Напиток сверху украшается консервированной или замороженной вишней или клубничкой.

Напиток "Триада". В стакане смешивают в равных количествах (по пятьдесят граммов) охлажденные вишневый сок и молоко, сверху кладут мороженое.

Напиток "Игристый". В предварительно охлажденный сосуд влить охлажденные: апельсиновый сок (50 г), лимонный сок (10 г), вишневый сироп (20 г), добавить три кубика льда и все смешать. Затем смешанный напиток перелить в высокий стакан, наполненный наполовину измельченным льдом, и разбавить газированной водой (70 г).

Вишневый коблер. В высокий стакан, наполненный на 2/3 измельченным льдом, влить вишневый сок с мякотью (80 г), лимонный сок (20 г), добавить вишню из консервированного компота (50 г) и тщательно напиток перемешать. Подавать коблер с соломинкой и чайной ложкой для фруктов.

Напиток "Искорка". В стакан положить два побега свежей мяты и две чайные ложки сахара. Мяту тщательно растереть ложкой. Затем стакан заполнить наполовину мелко

измельченным льдом и влить сорок граммов сливок 20%-ной жирности, тридцать граммов вишневого сиропа. Содержимое стакана тщательно перемешать ложкой и украсить побегом мяты и несколькими вишнями.

Напиток "Малыш". Этот напиток очень вкусен, питателен и понравится вашему малышу. В миксер вливается двадцать граммов вишневого сиропа, вишневого сока с мякотью сто граммов и добавляется яйцо - все смешивается. Напиток украсить "шапкой" из взбитых сливок. Напиток перед подачей можно слегка подогреть.

Напиток "Тараторка". Готовить в миксере без льда, предварительно охладив компоненты. Молоко (50 г), вишневый сироп (20 г), яичный желток - все перемешать. Готовый напиток посыпать щепоткой измельченного на терке мускатного ореха. Подавать с ложкой.

Напиток вишнево-кофейный. Смешать в миксере яичный желток, вишневый сироп (20 г), холодный черный кофе (60 г) и молоко (50 г). Напиток вылить в высокие стаканы, украсить "шапкой" из взбитых сливок. Подавать со льдом и соломинкой.

Дыня

Точно не известна история этого плода. Но то, что дыня существует уже многие десятки тысяч лет) доказано совершенно достоверно по многочисленным находкам археологов. Полагают, что дыня - потомок многолетних лесных лиан третичного или даже мелового периода. Поэты Древнего Востока воспевали растение это в своих одах, мусульмане считали его священным. Известный венгерский языковед-тюролог и этнограф Вамберн, путешествовавший по Туркестану в 60-х годах прошлого столетия, отмечал в своих записках: "Для дыни у Хивы нет соперников ни в Азии, ни во всем остальном мире. Европейцы не могут со:тавить себе представления о сладком ароматном вкусе этого дивного плода, а с хлебом он представляет чудеснейшую пищу, какую только дает природа". В Европе никогда не считали этот плод священным, а использовали как деликатес. Римский император Клавдий Альбин, знаменитый своими гастрономическими "подвигами", мог съесть за завтраком до десяти дынь. Но не всем удавалось это без наказания. История зарегистрировала немало смертей от переедания дынь. Жестоко страдавший от неумеренной любви к дыням французский король Генрих IV потребовал от своего врача, чтобы тот... подал в суд на дыню. Не осмелившийся возразить своему владыке придворный медик выиграл процесс, и дыня была признана виновной в "оскорблении его величества". В Московии дыня появилась в XVI веке, сначала только при царском дворе. Однако наш народ

упорно учился выращивать капризную чужеземку, и благодаря искусству русских огородников стала вызревать она во многих районах России. Теперь выращивают ее более ста двадцати сортов, не похожих один на другой. Широко известна дыня и как растение-целитель. Ценна она при атеросклерозе, простудных заболеваниях, нарушении деятельности сердца, органов дыхания, кроветворения, пищеварения. Используется сок и в косметике для удаления пигментных пятен, угрей и веснушек.

Напиток из дыни. Вымытую и очищенную дыню (весом с полкило) нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром, протереть сквозь сито. Перемешать с двумя стаканами охлажденной кипяченой воды и с ложкой пюре из шиповника. Добавить по вкусу сахар. Подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда и по желанию по кусочку дыни, нарезанной брусочками.

Дынный напиток. Смешать дынный сок (70 г) с восьмьюдесятью граммами мороженого. Подавать в высоком стакане с соломинкой.

Виноград

Из всех культурных растений, кроме пшеницы, наиболее древним, распространенным, полезным и любимым является виноград. Народная легенда рассказывает: "Прекрасная виноградная лоза родилась давным-давно от солнца и земли. Ее первые грозди наливались живительным соком очень быстро, с утра до сумерек. И те, что успели созреть на рассвете, покрылись нежным розовым румянцем утренней зари. Грозди, которые созрели днем, вобрали в себя золото полуденного солнца. Ягоды же, созревшие поздно вечером, с наступлением темноты приняли цвет южной ночи темно-синий и восково-черный". Даже и с розой, которой так много посвятили прекрасных слов поэты, может посоперничать виноградная лоза. Путь жизни проходит через виноград, утверждали древние. Рассказывают, будто давным-давно турецкие янычары осадили старинную молдавскую крепость. Один, второй, потом и в третий раз остановили защитники вражеские полчища. Понял враг: не взять крепости штурмом - и решил победить ее защитников голодом и жаждой. Тогда на помощь осажденным пришли аисты: они несли в клювах живительные грозди винограда. Утолили жажду храбрецы, восстановили силы и прогнали врага... Вот отчего теперь каждую бутылку молдавского напитка украшает аист. шагнувший прямо из легенды, - символ счастья и благополучия. Виноград - очень древний и весьма почтенный старожил на нашей планете. А родом откуда? Может, его родина Эллада, чей культ Дионисия, преломившись сквозь века, застольным праздничным тостом

дошел до наших дней? А может, Древний Египет, где задолго до нашей эры владели секретом изготовления виноградных напитков. А может, Кодры молдавские его родина? Знаменитый эскулап древности Асклепид, ученик Гиппократа, сказал: "Могущество богов едва ли равняется пользе, приносимой виноградом". И с давних пор виноградом лечили при упадке сил, в начальной стадии туберкулеза, при малокровии и нервных болезнях, при болезнях печени, почек, желудка. Особенно полезен виноградный сок, по питательности он равен молоку.

Напиток виноградный. Смешать стакан виноградного сока со стаканом черносмородинового пюре. Разлить в стаканы, заполнив их наполовину. Долить газированную воду и положить кусочки пищевого льда.

Напиток "Целебный". Смешать по стакану яблочного пюре, черносмородинового сока, влить постепенно стакан сливок, не переставая быстро размешивать. Подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

Коктейль виноградно-морковный. Размешать половину стакана морковного сока со стаканом виноградного и ложкой лимонного сока, добавить столовую ложку сахарного песка и две рюмки белого вина. В стаканы положить мелкие кусочки льда, налить коктейль. Посыпать молотым мускатным орехом. Подавать с соломинками.

Виноградный джулеп. В стакан вливают предварительно охлажденные: виноградный сок (60 г), мятный сироп (30 г) и лимонный сок (10 г). Смесь перемешивают. Добавляют измельченный лед и вновь перемешивают напиток. Сверху на поверхность напитка ложкой перекладывают взбитые сливки.

Напиток "Школьный". В миксере смешивают яйцо с сахарным сиропом (10 г), виноградный сок (20 г), молоко (50 г). Приготовленный напиток разбавляют лимонадом и тщательно размешивают.

Яблоки

Давно в почете у народных лекарей яблоки. В старину считалось, что яблоки, съеденные на ужин, гарантируют легкий и спокойный сон. Плоды, зажаренные в золе, давали больным плевритом, а тертые с жиром прикладывали в виде мази к трещинам на губах и руках для быстрого их заживления. Яблочный сок и теперь считается полезным при атеросклерозе, подагре, ревматизме, мочекаменной болезни, расстройствах желудка и кишечника, малокровии и авитаминозах, заболеваниях печени и почек. Яблоки обладают противомикробными, противогнилостными и противовоспалительными свойствами и препятствуют образованию в организме мочевой кислоты. Чай из

яблочной кожуры пьют как успокаивающее средство, при ожирении. Употреблять яблоки советуют людям умственного труда и ведущим малоподвижный образ жизни.

Напиток яблочный. Воду вскипятить с тремя столовыми ложками сахара, гвоздикой или корицей, охладить. Натереть на терке, удалив сердцевину, пять яблок, сбрызнуть лимонным соком. Размешать с водой, приправить по вкусу лимонным соком и сахаром. Подавать после охлаждения в стаканах. Рекомендуется добавить в напиток вишневого сока или сока черной смородины.

Коктейль "Яблочный". Смешать в миксере двести граммов яблочного сока, сок одного лимона со столовой ложкой меда.

Напиток из яблок и слив. Килограмм кисло-сладких яблок вымыть, очистить, удалить сердцевины. Сливы (250 г) вымыть, удалить косточки. Пропустить фрукты через соковыжималку, размешать со стаканом кипяченой воды, приправить по вкусу сахаром, охладить и разлить в стаканчики.

Напиток "Осенний букет". Два стакана воды вскипятить с сахаром и лимонной коркой. Охладить. Яблоки, обработав, натереть на терке (2 яблока больших), сбрызнуть лимонным или клюквенным соком (можно и раствором лимонной кислоты), чтобы не потемнели. Размешать с водой и сливами (300 г зрелых слив), протертыми сквозь сито. Разлить напиток в стаканы, добавив в каждый протертые груши (2 штуки) и по кусочку пищевого льда.

Яблочный коблер. В высокие стаканы, наполненные на 2/3 измельченным льдом, вливают восемьдесят граммов яблочного сока, по десять - лимонного сока и вишневого сиропа, кладут консервированные яблоки, вишни и сливы и тщательно перемешивают напиток. Украшают напиток тонко нарезанными ломтиками консервированного яблока.

Напиток яблочный с мороженым. Плодово-ягодное мороженое (80 г) и яблочный сок (70 г) смешивают в миксере. Сверху в креманки можно добавить тертый шоколад или любое ягодное варенье.

Яблочный крем. Яблоки (2 штуки средних размеров) очистить от кожицы и семенной коробки. Приготовить из них пюре с двумя столовыми ложками сахара и молотой корицей (на кончике ножа). К пюре добавляют охлажденные сливки и взбивают смесь в миксере.

Крем "Утренний". Предварительно охлажденные кефир (70 г), пюре из яблок (50 г) и вишневый сироп (30 г) взбивают в электромикссре.

Яблочный джулеп. Тщательно перемешивают, предварительно охлажденные, яблочный сок (70 г) и мятный

сироп (30 г). Сверху на поверхность разлитого по стаканам напитка ложкой положить взбитые сливки.

Груши

В лиственных лесах средней полосы не сразу и приметишь высокое дерево груши с белыми или бледно-розовыми цветками. А ведь именно дикая груша, известная человеку со времен незапамятных, вскормила своими невеликими плодами древние народы многих стран Европы и явилась родоначальницей культурных сортов, коих насчитывается нынче до пятнадцати тысяч. Знаменитый римский врач Гален считал груши прекрасным лекарством для лихорадящих больных. На Руси за этими плодами также признавали многие целебные свойства, о чем говорит и старинный лечебник: "...груши варены приятны телу, силу наводят и нутро мягчат". Грушевый сок назначали как мочегонное, при заболеваниях желудка и других заболеваниях.

Напиток грушевый. Охлажденные молоко (30 г), грушевый сок с мякотью (40 г) смешать с мороженым (80 г) в электромикссре. Разлить по стаканам, украсить тертым миндалем,

Напиток "Марфинька". Два стакана сильно охлажденного яблочно-грушевого пюре размешать со стаканом пахты веничком или в смесителе. Разлить в стаканы, положив в каждый по кусочку пищевого льда. Добавить клубничное пюре, снова размешать. Сверху покрыть "шапкой" взбитых сливок. Сразу же подать.

Напиток "Домашний". В бутылку кефира влить стакан молока, стакан грушевого сока с мякотью, яичный желток, добавить столовую ложку сахара, а лучше меда и все перемешать. Хорош напиток к завтраку, ужину и полднику.

Напиток "Любимый". Четыре столовые ложки творога смешать с тремя ложками сахара, половиной литра кислого молока или кефира, двумя яйцами, стаканом мелко нарезанных свежих очень спелых груш.

Напитки из ягод

Шиповник

Поэтический сказочный образ спящей красавицы возник из наблюдений за дикой розой - шиповником. Сказка о спящей красавице у некоторых народов так и называется - "Дикая розочка". Еще в глубокой древности известен был шиповник своими целебными свойствами. Древние называли его "собачьей розой", считая лучшим лекарством от укуса собак. Гиппократ применял плоды шиповника как лекарство. Несколько столетий назад на Руси ценились плоды шиповника дороже золота и признавались исключительным лекарством. Их обменивали лишь

на атлас, бархат да собольи меха. Хранились плоды в Кремле, в Аптекарском приказе, созданном в 1620 году при царе Михаиле Федоровиче. Во главе приказа стоял именитый боярин, которому подчинялись "дохтуры" - врачи по внутренним болезням, "лекари" хирурги, "аптекари", занимавшиеся приготовлением лекарств и аптечными огородами. И никто из них не смел получить шиповник без специального разрешения царя. В старинных русских рукописных лечебниках - энциклопедиях народной медицины - указывается на ценные лечебные свойства этого плода. Его применяли и для укрепления десен. А чего только не готовили из сухих плодов шиповника! И напитки тоже.

Напиток "Шиповник". Два стакана крепкого настоя шиповника перемешать с таким же количеством кефира, добавить сахар по вкусу. Подавать сразу же.

Напиток из плодов шиповника. Четверть килограмма плодов шиповника вымыть, разрезать вдоль, очистить от семян, раздавить и залить кипятком. Вскипятить в кастрюле, закрытой крышкой, протереть. Добавить четыре столовые ложки меда, размешать и охладить. Подавать в высоких стаканах, положив по шарику пищевого льда.

Напиток "Лесной". Двести граммов свежих или пятьдесят граммов сушеных плодов шиповника раздавить, залить тремя стаканами кипятка и оставить в кастрюле, закрыть крышкой на час. Триста граммов лесной малины вымыть, процедить, очистить от стебельков, протереть сквозь сито. Размешать с настоем плодов шиповника, приправить сахаром по вкусу. Подавать охлажденный напиток в высоких керамических стаканах.

Напиток "Оригинальный". Три стакана воды вскипятить и охладить. Две-три столовые ложки пюре из шиповника развести небольшим количеством холодной воды, а затем размешать с остальной водой. Перед подачей добавить стакан консервированного ананаса вместе с соком и размешать. Подавать с кусочками пищевого льда в стаканах или в высоких бокалах.

Напиток "Здоровье". Столовую ложку плодов шиповника ополоснуть, залить стаканом кипятка, вскипятить и оставить на пятнадцать минут в закрытой посуде на пару. Процедить, добавить к плодам шиповника горсть сушеной яблочной кожицы, а в готовый напиток - две столовые ложки меда. Напиток хорошо выпить на ночь.

Калина

Много ласковых названий дано этой ягоде: калинка, калинушка, калиночка и даже калина-малина, хотя, как известно, "не бывать калине малиной". Если ягоду берут, яблоки трясут, то

калину ломают. Ранее существовал такой обычай свадебный на Руси: на столе у молодых окорок и штоф вина, но заткнутый пучком калины с алою лентой, что говорит о чистоте невесты; молодых подымают, и идет потчевание, обходят по домам родителей невесты, родичей, поезжан, а воротясь, дружка рушит окорок и, расщепив калину, разносит вино. Хорош калиновый напиток к свадьбе и как прохладительный.

Напиток калиновый. Килограмм калины перебрать, промыть холодной водои, положить в глубокую посуду, размять, влить готовый сахарный сироп, из шестисот граммов сахара приготовленный, и дать закипеть. По вкусу можно добавить лимонную кислоту или сок лимона-двух. Охладить, процедить и до времени поставить в погреб или холодильник.

Напиток "Калинушка". Столовую ложку листьев черной смородины залить кипятком, размять полкило калины, столовую ложку мяты, две ложки меда и все довести до кипения. Дать отстояться. Пить при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, охриплости.

Клубника, земляника

Именно эту трогательно-красивую и нежную ягоду землянику назвал большой знаток русской природы Д.П.Зуев "самым душистым из всех витаминов природы". А то, что растение это полезно во многих отношениях, знали уже с древних времен. В одном из старинных русских "лечебников" землянике посвящены такие строки: "Чай из ягод земляничных приятен по рассуждению утре и вечере, всякую мокрость вредительскую потом из тела гонит, и жилы дыхательны отворит, и сердце укрепляет, и силу подает, и камень внутри истребит, и прокаженным вельми пользу творит".

Напиток земляничный. Смешайте три четверти стакана молока, столовую ложку сахара и четверть стакана растертой земляники, добавьте немного соли и взбейте веничком, чтобы получилась однородная масса. Охладите и подайте на стол.

Напиток из клубники и земляники. Протереть сквозь частое сито 450 г клубники и 150 г земляники. Перемешать с сахаром и двумя стаканами сыворотки, охладить. Подавать в стаканах. Перед подачей можно положить в каждый стакан по три-четыре небольшие ягоды клубники.

Фруктовый гоголь-моголь. Взбить два яичных желтка до образования густой массы лимонного цвета, добавить немного соли, три столовые ложки сахара и полстакана земляничного сока. Все хорошо перемешать, влить два стакана холодного молока и полстакана холодной воды. Приготовленную смесь влить в яичные белки, предварительно взбитые до пенообразного

состояния, размешать, разлить в бокалы и посыпать тертым мускатным орехом.

Напиток "Клубничка". Перебрать и промыть килограмм спелой клубники. Подсушить на салфетке и протереть через сито. В полученный сок дооавить полтора стакана молока и столько же сахарной пудры. Смесь размешать и разлить в стаканы. В каждый стакан дооавить по чайной ложке взбитых сливок и по одной целой клубничке, посыпанной сахарной пудрой.

Земляничный джулеп. Смешать в миксере четыре столовые ложки земляничного сока, две - лимонного сока, одну - ванильного сиропа, две - сахарного песка, добавить две растертые с солью веточки мяты, три-четыре кубика пищевого льда. В готовый напиток положить веточку мяты.

Земляничный коктейль. Все компоненты должны быть предварительно охлаждены. Смешать земляничный сок и минеральную воду. Того и другого по пятьдесят граммов. Разлить по высоким бокалам. Добавить мороженое.

Рябина

Рябина - одно из любимых растений на Руси. Рябина - это старое ее название. По тому, как обильно цветет рябина, определяли раньше многое: и погоду, и какой урожай овощей и хлебов ожидается. "Под ярусом-ярусом висит зипун с красным гарусом" - это о ней, о рябине". "Рябина цветет рясно (дружно) - много овса будет, хороший урожай льна". А если "в нашем краю, ровно в раю, - луку для рябины не приешь и половины" - к сырой осени, к зиме морозной. Но тогда вкусна и полезна эта ягода, когда "прозябла-провяла, сахару набрала". А нет рябины какой год, и осень не осень - так привычен на Руси рябиновый огонь.

Напиток рябиновый. Черноплодную или дикую рябину перебрать (100-150 г), промыть теплой водой, положить в кастрюлю, залить водой, чтобы она закрывала плоды, накрыть плотно крышкой и поставить кипятить на пятнадцать минут. Затем воду слить в отдельную посуду, ягоды размять деревянным пестиком. Размятые ягоды отжать, сок соединить с водой, в которой варилась рябина, добавить сахар, кипяток и снова поставить на огонь. Когда сироп закипит, положить отжатые ягоды и кипятить пять минут. Снять готовый напиток с огня и охладить. Вместо сахара в напиток можно положить мед - напиток станет ароматнее.

Черника

Двадцать первого июля - "на казанскую" - в месяцесловах подсказка: "Думай о ржи - черница поспела". Но прежде того, чтоб на зиму заготовить, всласть полакомиться надо витамином на всю зиму. Не беда, что черен рот и смех у окружающих вызывает твой

вид: горстями, горстями ее... А еще лучше дома по бабушкиному рецепту - с молоком.

Черника с холодным молоком. Подготовленные ягоды разложить по глубоким тарелкам, добавить сахар и залить холодным молоком. Перед подачей на стол посыпать кукурузными хлопьями.

Черничный морс. Перебрать стакан черники, вымыть, отжать сок. Полученный сок перелить в стеклянную банку и поставить в холодное место. Выжимки залить горячей водой с сахарным песком и поставить кипятить на 10-12 минут. Затем процедить, а отвар смешать с полученным соком. Морс подается в охлажденном виде.

Напиток "Белый остров". Смешать в миксере два стакана черники с половиной стакана сахарного песка, таким же количеством сметаны, литром кипяченой и охлажденной воды, добавить цедру с половины лимона и щепотку корицы. Рассчитано на шесть порций.

Напиток "Илья Муромец". Половину стакана черничного сока смешать с двумя ложками малинового и одной ложкой лимонного сока.

Напиток "Сосновый бор". Смешать: две столовые ложки черничного сока, пятьдесят граммов фруктового мороженого, такое же количество консервированных фруктов и половину стакана газированной или минеральной воды.

Брусника

Брусника - дикая северная ягода, она слаще клюквы, в ней меньше кислоты. Она не только вкусная, но и полезная. Для того чтобы приготовить любимую когда-то на Руси "брусничную водичку", необходимо приготовить сначала из брусники сироп, который затем можно будет использовать в любое время года.

Брусничная вода. Переберите, промойте в холодной воде и (итожите в чистую фаянсовую банку спелую бруснику. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпьте триста граммов сахара, влейте два стакана воды, прибавьте лимонную цедру (ведь в бруснике не хватает кислоты), поставьте на огонь, дайте прокипеть, процедите и охладите. Холодным сиропом залейте бруснику, закройте банку пергаментом и завяжите. Храните бруснику в прохладном месте. По мере надобности, чтобы приготовить "брусничную водичку", в стакан кипяченой охлажденной воды добавьте по вкусу брусничный сироп.

Брусничный сок. Надо истолочь брусничные ягоды в деревянной ступке, выделенный сок процедить и затем варить до тех пор, пока сделается густ, как патока. После этого разлить в бутылки, закупорить и осмолить.

Чай брусничный. Для приготовления чая нужны сухие брусничные листья, собранные ранней весной или поздней осенью (собранные летом чернеют, имеют неприглядный вид). Чайную ложку их заварить стаканом крутого кипятка, дать настояться и пить настой в горячем или холодном виде. Листья брусники содержат дубильные вещества, витамины. Настой обладает мочегонным, вяжущим и антисептическим действием.

Клюква

Клюква растет у нас повсюду, где есть моховые болота. Очень вкусная ягода, много в ней сахара и кислот, в том числе ценной лимонной кислоты. Собирают клюкву как осенью, так и весной. Вкуснее клюква подснежная, которую берут как только стает снег. В ней меньше кислоты и больше сахара, но зато уступает она осенней по витаминам. А теперь выбирайте сами: какова на ваш вкус лучше, из той и делайте клюквенный напиток.

Напиток клюквенный. Килограмм клюквы промойте, дайте стечь воде минуты две, после чего разомните клюкву, обязательно деревянным пестиком. Добавьте прокипяченую и охлажденную до шестидесяти градусов воду (три литра), всыпьте триста граммов сахара, тщательно перемешайте и настаивайте шесть-восемь часов. Затем отфильтруйте через марлю, разлейте по бутылкам, закупорьте пробками и охладите. Подавать напиток холодным с газированной водой.

Напиток "Клюковка". Вскипятить два стакана воды с неполным стаканом сахара, охладить. Выжать клюквенный сок в соковыжималке или протереть сквозь частое сито (во время протирания сквозь сито добавлять кипяченую воду). Соединить со стаканом сыворотки, приправить ванилью, охладить.

Напиток "Зайчик". Отжать сок из полутора килограммов моркови. Двести пятьдесят граммов клюквы протереть сквозь сито. Размешать морковный сок с клюквой и деполным стаканом кипяченой воды, приправить по вкусу сахаром. Подавать в стаканчиках с кусочками пищевого льда.

Напиток "Баловень". Два стакана молока вскипятить с двумя-тремя столовыми ложками сахара и половиной ложечки корицы, охладить. Стакан клюквы протереть сквозь сито, смешать с половиной стакана охлажденного яблочного пюре. Медленно вливать охлажденное молоко, быстро размешивая веничкйм, чтобы не свернулось. Лучше всего приготовлять напиток в смесителе.

Боярышник

Плоды боярышника содержат большое количество полезных веществ, и готовят из него немало вкусных и полезных напитков, кисели, джемы, начинки для пирожков. Чтобы получить сок,

плоды боярышника варят на слабом огне час-два, затем протирают через сито. В полученное пюре добавляют сахар, воду, снова доводят до кипения и охлаждают.

Напиток из боярышника. Смешать в миксере столовую ложку боярышника, две ложки кефира, половину ложки пчелиного меда, корицы на кончике ножа.

Напиток "Сибирский". Но не только в Сибири пользуется этот напиток популярностью, любят его и уральцы, и новгородцы.

Сок боярышника смешивают с отваром овсяных хлопьев, добавляют сахар из расчета сто граммов на литр напитка и доводят до кипения. Напиток подают как холодным, так и горячим.

Напиток "Детинец". Столовую ложку боярышника смешивают с тремя-четырьмя ложками простокваши (или кефира), одним желтком и столовой ложкой пчелиного меда.

Крыжовник

По тому, что упоминание об агрусной водичке встречается во многих литературных источниках прошлого, делаем вывод, что напиток был немало популярен у наших предков. Название его идет от слова "агресть", "агрусь" (встречается это слово и ныне в Беларуси), что означает "крыжовник". Значит, "агрусная" не что иное, как крыжовниковая водичка. А крыжовник исстари называли на Руси северным виноградом, который разводили в монастырских садах еще в XI веке как ягодную культуру, "большую сладость имеющую".

Агрусная водичка. Приготовление агрусной водички довольно несложно. В кипяченую и охлажденную воду добавить надо по вкусу немного меду, сока крыжовника, чуть сахара - вот и все.

Сок из крыжовника. Около 15 июня (28 июня по новому стилю) собрать зеленый крыжовник, очистить, истолочь хорошенько в деревянной ступке, выжать сок, влить в большую банку или бутыль, положить 2-3 лимона, нарезанные ломтиками, без зерен, завязать плотно тряпочкой, поставить на солнце на окно или под открытым небом на 12-14 дней. Когда устоится, слить осторожно сверху чистый сок, процедить, разлить в оутылки, опустить в каждую по одному или два ломтика лимона или 1 ст.л. цедры, закупорить, засмолить, опрокинуть горлышком в сухой песок. Такой сок сохраняется два-три года, и, чем дольше стоит, тем становится лучше, так что трудно наконец отличить его от лимонного.

Напиток "Голубые грезы". Двести граммов ягод крыжовника раздавить, посыпать сахарным песком и залить стаканом горячей воды. Протереть сквозь частое сито вместе с черникой (400 г),

перемешать со стаканом пахты. Приправить по вкусу сахаром, охладить и подавать.

Напиток "Медвежий". Протереть сквозь сито по триста граммов малины и крыжовника. В двух с половиной стаканах воды растворить три столовых ложки масла, размешать с протертыми ягодами, процедить сквозь марлю. Охладить напиток, подавать в стаканах.

Поленика

Эту дикую северную ягоду темновишневого цвета, похожую на мелкую малину, очень любили наши предки. Благодаря ананасному запаху, напитки из нее получались ароматными и благородными. Нынче в садах наших северных районов кое-где ее выращивают, но, к сожалению, редко.

Напиток из поленики. Перебранные ягоды уложить в дуршлаг, трижды погрузить в ведро с водой, дать стечь, очистить от чашелистиков и прочей примеси, пересыпать сахарным песком (из расчета 200 г сахара на 1 кг ягод), поставить в холодное место на шесть-восемь часов; после того как ягоды выделят сок, его фильтруют через марлю и затем отжимают. Собранный сок сливают в стеклянный кувшин и охлаждают. Рекомендуем подать напиток с молоком или сливками.

Витаминные букеты

"Чайный бальзам" 1. Возьмите две чайные ложки сухого чая, четверть чайной ложки сухой мяты, четыре стакана воды, два свежих яблока, одну спсклу, две столовые ложки меда, лимонную кислоту на кончике ножа. Заварите чай, тщательно перемешав перед этим чай с мятой. Яблоки, удалив семечки, нарежьте соломкой, добавьте пропущенную через мясорубку очищенную свеклу, лимонную кислоту. Доведите до кипения, охладите и добавьте мед.

"Чайный бальзам" II. Две чайные ложки сухого чая тщательно перемешайте с половиной ложечки аптечной ромашки и заварите традиционно четырьмя стаканами кипятка. Одну свеклу, две морковки мелко порубите, добавьте три столовые ложки яблочного повидла, все перемешайте с чаем. Смесь доведите до кипения и с закрытой крышкой проварите две минуты. Массу охладите. "Чайный бальзам" с фруктово-опощной смесью пьют только свежим.

Напитки "Казачьи старинные". Нынче эти старинные напитки почти забыты, сохранились лишь случайно. Но у донских этих напитков есть свой колорит, попробуйте - и вы это почувствуете...

1. Напиток "Хутор Веселый". Стакан сюзьмы (кислое молоко) растворить в стакане холодной воды. Добавить изюм и немного ванили.

2. Половину стакана сюзьмы (кислое молоко) смешать с половиной стакана моченого терна и разбавить водой.

3. Насыпать полный горшок спелых вишен; обвязать ветошью, обмазать тестом, поставить в печь после хлебов. На другой день вынуть, откинуть на решето, дать соку стечь. Ягоды протереть. На два стакана пюре - стакан сахара. Взбить до растворения сахара, поставить на лед. Этот напиток популярен и любим был на среднем Дону в XVIII веке.

Напиток "Вещие сны". На одну порцию: по две столовые ложки морковного, яблочного и абрикосового соков, по чайной ложке лимонного сока, сахарного песка и газированной воды. Все перемешать.

Коктейль "Мозаика". Пятьдесят граммов фруктового компота "Ассорти" соединить в стакане со столовой ложкой вишневого сиропа, двумя вишневого сока и семью ложками апельсинового сока.

Пунш "Золотое сердце". Этого количества достаточно на одну порцию пунша: полстакана вишневого сока и по четыре ложки персикового и лимонного сока.

Напиток "Новогодний". В бокал положить пятьдесят граммов консервированных фруктов ассорти. В миксере взболтать пятьдесят граммов охлажденного молока, двадцать - малинового сиропа, столько же сливочного мороженого, после чего перелить в бокал с фруктами.

Напиток из фруктовых пюре. По стакану яблочного пюре, черносмородинового, сливового и абрикосового, каждый предварительно охладив, размешать веничком или в смесителе и подавать в стаканах.

Напиток из фруктовых соков. Все составные части напитка предварительно охладить. Половину стакана черносмородинового сока, столько же клубничного, по стакану яблочного сока и сока лесных ягод размешать в миксере. Подать в высоких стаканчиках с кусочками пищевого льда.

Напиток "Осень". Смешивают охлажденные апельсиновый и яблочный соки. Того и другого по пятьдесят граммов. Сверху добавляют столько же мороженого. Подавать с ложкой.

Напиток "Снежный шар". Охладить по пятьдесят граммов персикового сока с мякотью и яблочного сока, перемешать. Разложить по креманкам и сверху добавить такое же количество мороженого. Посыпать тертой на мелкой терке цедрой апельсина.

Напиток "Золотой ранет". Яйцо соединить с шестьюдесятью граммами молока, добавить по тридцать граммов вишневого сиропа и яблочного сока - все перемешать в миксере. Разлить по стаканам, напиток украсить "шапкой" из взбитых сливок.

Напиток можно предложить детям. Напиток "Новость". В крапивный сок из молодых листьев влить холодный морковный и лимонный соки. Подавать в жаркую погоду и со льдом.

Напиток "Овощной". Влейте в миксер по сто граммов соков: томатного, морковного, яблочного и свекольного, взбейте, налейте в стаканы, сбрызните соком лимона или апельсина. Соль по вкусу.

Напиток "Брызги шампанского". По половине стакана смородины и земляники засыпать одной-двумя столовыми ложками сахара. Через час, когда пустят сок, охладить в холодильнике. Охлажденные фрукты положить в стаканы, залить шампанским (1 стакан) и газированной водой (1 стакан), В каждый стакан положить по нескольку кусочков льда. Подавать с соломинками и ложечками.

Напиток "Шампанское с бузиной". Три ветки бузины положить в большой глиняный сосуд, добавить нарезанный кружочками лимон, 1/8 литра уксуса, засыпать сахаром (500 г) и накрыть крышкой. Когда сахар растает, влить пять литров кипяченой воды и размешать. Через три дня жидкость разлить в бутылки, закупорить пробкой и охладить. Употреблять напиток через десять дней.

Коктейль "Алая звездочка". Осторожно влейте в стакан немного вишневого сиропа, затем чуть больше светлого виноградного или яблочного сока, аккуратно положите лед, консервированные ягоды и осторожно долейте доверху лимонад или минеральную воду.

Коктейль "Сказка". В высокий бокал налейте по две столовые ложки соков малинового и абрикосового, добавьте полстакана виноградного, положите несколько консервированных плодов и ягод и бросьте кубик цветного льда. Делайте это осторожно, чтобы жидкости не перемешались, - напиток будет выглядеть эффектно. Подавать нужно с соломинкой и ложечкой. Стаканы можно украсить декоративным ободком.

Флип "Сократ". На одну порцию нужно один желток куриного яйца, столовую ложку лимонного сока, три столовые ложки земляничного сока, полстакана смородинового сока перемешать в миксере. При подаче украсить "шапкой" взбитых сливок.